

la magia del microondas

A la mesa

miércoles 2 de diciembre de 2009

363



SAMSUNG

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMA

SAMSUNG

Cuando tus alimentos conservan su frescura y proteges el planeta,
la imaginación vive.



RSG5FURS



TWIN cooling System™

El Sistema Twin Cooling funciona con dos evaporadores independientes, que enfrían cada compartimento por separado, evitando así la mezcla de olores y procurando la humedad óptima.



Ahorro de energía
30%

Gracias al Sistema Twin Cooling y sus dos evaporadores independientes, usted ahorra hasta un 30% de energía.

SAMSUNG

A la mesa

edición 2 de diciembre de 2009

la mesa
del microondas

363

PRESENTE Y DIRECTOR
Fernando Bergado

SUBDIRECTORES
Rolando Rodríguez R.
Lourdes de Obaldía

DIRECTOR DE SUPLEMENTOS
Aroca Sarmiento

EDITOR
Julio de Diego de Fábrega

EDITORIAL Y COCINA
María de los Angeles Fábrega

DISEÑO EDITORIAL
Leticia Almaraz P.

FOTOGRAFÍA
Jorge Guzmán
Oliver Molinar
Servicios Internacionales

CONEXIÓN
Departamento de Corrección

**Color, Fotocomposición
y Fotomecánica**

PRODUCCIÓN
Rafaela e Inés

PUBLICIDAD
Departamento de Ventas

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

PUNTO DE ENCUENTRO

Avenida 12 de Octubre y Calle C.
Apartado 0809-08020, Panamá,
República de Panamá.

Envíenos sus comentarios,
preguntas y dudas
a nuestra sección electrónica:
almensa@laprensa.com

<http://www.prensa.com>

SAMSUNG

menú del día

MENÚ

DEL DÍA

Páginas 4-6

• Crema de hongos

• Pechugas de pollo

garnizadas

• Pasaes yilmon

• Tomates al horno

• Pie de caramelo con

disponible y nuevo

PASO A PASO

Página 7

• Un'por' facilis

ENTERTAIN

Página 8

• Su casa, donde

la diversión

POR SU SALUD

Página 12

• Cuidados a

la prevención

Página 13

• Tesis Científicas: medicina

eficaces, mínima

vacunación

EN MENOS DE

30 MINUTOS

Página 14

• Puntos de interés

• Bienes de "choclos" para

ser explotaciones

ECO Life

EL INVITADO | Página 8-10

Sofy Guardia de Durán | La Cocina de Sofy

Una vez más Sofy nos

sorprende con un producto

práctico y bello: su libro

de cocina **Días de**

Sofy. Como toda la

que hace nuestra

invitada de hoy, es una

creación de excelente

calidad.



SU VIDA ES MÁS FÁCIL CON SAMSUNG

No importa cuál sea su estilo de vida ni sus gustos personales, Samsung tiene para usted la tecnología que hará su diario vivir más fácil y agradable. Aires acondicionados, neveras para vinos, y para la cocina ni hablar, nuestras refrigeradoras, hornos y microondas son los mejores. Cada uno ha sido diseñado con nuestro cliente en mente y buscando la forma de ahorrarle tiempo y dinero. Usamos sólo los mejores materiales y nuestra tecnología de punta aporta nuevas y mejores soluciones cada día. Además, nos preocupamos por el medio ambiente y buscamos la forma

de que nuestros aparatos sean amables con el planeta Tierra. Promovemos el uso racional de los recursos naturales y por ello aprovechamos cada oportunidad para informar a nuestros consumidores sobre las prácticas que pueden implementar en casa para conservar y ahorrar. Queremos recordarles que

no hay mejor regalo para Día de la Madre y Navidad que Samsung. Tenemos algo para todos.



Cuando puedes ser el chef de la casa con sólo tocar un botón,
la imaginación vive.

Horno microondas multifuncional Armor (AMT1199ST) de Samsung, con sistema de puerta tipo horno, cocción inteligente y recubrimiento biocerámico que lo mantiene libre de rayones.



Crema de hongos

INGREDIENTES

- 1/2 taza de cebolla picadita
- 2 dientes de ajo picaditos
- 2 cdas. de mantequilla
- 1 libra de hongos rebanados
- Sal y pimienta
- 1-1/2 litro de consomé
- 1 taza de crema de batir
- Queso parmesano

PROCEDIMIENTO

Coloque la cebolla, el ajo y la mantequilla en un tazón que pueda ir al microondas. Cocine, tapado, por 3 minutos en potencia alta o hasta que la cebolla esté transparente. Agregue los hongos

y cocine por 4 minutos más en potencia alta, parando en la mitad para revolver y manteniendo siempre tapado. Sazone con sal y pimienta. Agregue el consomé y cocine por 8 minutos en potencia alta. Retire del microondas y agregue la crema poco a poco, revolviendo constantemente. Caliente por 3 minutos en potencia alta, parando en la mitad para revolver. Sirva rociado con queso parmesano. Rinde para 4 porciones.



Pechugas de pollo glaseadas

INGREDIENTES

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 1 diente de ajo picadito
- Sal y pimienta
- 2 cdas. de salsa inglesa
- 1 cda. de azúcar morena
- 1/2 taza de mermelada de fresa
- 1/4 taza de vino blanco
- 1/4 taza de consomé
- 1 cda. de maicena
- 1/2 cda. de sal
- 1/4 cda. de pimienta

PROCEDIMIENTO

Sazone los filetes con el ajo, la sal, la pimienta y la salsa inglesa. Coloque en un recipiente que pueda ir al microondas. Tape y cocine por 6 minutos en potencia alta. Deje reposar por 2 minutos y destape. Mezcle el resto de los ingredientes y agregue al pollo, cuidando que todas



las piezas queden cubiertas. Tape otra vez y cocine por 10 minutos en potencia alta, parando en la mitad para bañar el pollo con la salsa y mover las piezas de

posición. Una vez cocidas por 10 minutos, deje reposar tapadas por 4 minutos. Sirva rociadas con la salsa. Rinde para 4 porciones.

Papas rellenas



INGREDIENTES

- 4 papas medianas
- 8 rebanadas de tocino
- 3 cdas. de mantequilla
- Sal y pimienta
- 3 cdas. de crema espesa o natilla
- 4 onzas de queso amarillo rallado

PROCEDIMIENTO

Lave bien las papas con un cepillo para asegurarse de que no les quede tierra. Pinchelas con un tenedor varias veces. Coloque sobre papel absorbente y cocine en el microondas por 12 minutos en potencia alta. Pare a la mitad del tiempo y rote las papas. Cuando terminen los 10 minutos las papas deben ceder un poco al presionarlas. Si no ceden debe cocinarlas por unos minutos más. Corte una tapa de aproximadamente 1/2" en

la superficie y retire toda la pulpa de la papa dejando la cáscara de aproximadamente 1/4" de grueso. Maje la pulpa y agregue la mantequilla, la sal y la pimienta. Aparte, coloque las rebanadas de tocino sobre dos hojas de papel absorbente en un plato y cocine en el microondas por 3 minutos en potencia alta. Voltee y cocine por 3 minutos más o hasta que esté tostadito. Retire del papel y pique en pedacitos. Agregue al puré junto con la crema y el queso amarillo. Deje unas cucharadas de queso amarillo para rociar por encima. Rellene las cáscaras de papa con esta mezcla. Rocíe con el queso que apartó y cocine una vez más en el microondas por 3 minutos en potencia alta. Rinde para 4 porciones.

Tomates al horno



INGREDIENTES

- Spray antiadherente
- 4 tomates de ensalada medianos
- Sal y pimienta
- 1 taza de pan rallado
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de albahaca fresca picada fina
- 4 onzas de queso mozzarella rallado

PROCEDIMIENTO

Rocie un molde refractario con spray antiadherente. Rebane los tomates y coloque una capa de rebanadas en el fondo del molde.

Rocie con sal y pimienta. Mezcle el pan rallado con el aceite de oliva y la albahaca y rocíe la mitad sobre los tomates. Rocíe con la mitad del queso mozzarella. Repita las capas con el resto de los ingredientes. Tape y coloque en el microondas por 3 minutos en potencia alta. Destape y cocine por 2 minutos más en potencia alta o hasta que el queso esté completamente derretido. Rinde para 4 porciones.

'Pie' de caramelo con chocolate y nueces

INGREDIENTES

Concha

- 2 tazas de hojuelas de maíz ralladas o molidas
- 3 cdas. de azúcar
- 1/2 barra de mantequilla

Relleno

- 2/3 taza de azúcar morena
- 1 barra de mantequilla derretida
- 1 lata de leche condensada
- 1 cda. de vainilla
- 1 taza de nueces picaditas
- 1/2 taza de chispas de chocolate semidulce

PROCEDIMIENTO

Concha: Mezcle las hojuelas de maíz con el azúcar y reserve. Derrita la media barra de mantequilla y agregue a la mezcla anterior. Revuelva bien. Coloque en un molde para *pie* y presionando con la parte de atrás de una cuchara, o con la mano, cubra todo el fondo y los laterales. Refrigere. **Relleno:** Aparte, mezcle el azúcar morena con la mantequilla, la leche condensada y la vainilla en un tazón que pueda ir al microondas. Cocine en potencia alta por 5 minutos. Revuelva bien y cocine en potencia media por 6 minutos más, parando en la mitad para revolver. Agregue las nueces y mezcle. Agregue las chispas de



chocolate, sin revolver mucho, para que quede vetado. Vierta sobre la concha que tiene en la refrigeradora. Refrigere hasta servir. Rinde para 8 porciones.



SAMSUNG

Cuando preservas los sabores de las mejores cosas donde tú quieres, la imaginación vive.



Vineras Samsung, con 2 zonas de enfriamiento independientes para conservar tus vinos favoritos a la temperatura correcta.

SAMSUNG

Un 'pie' rapidito

EL PROCEDIMIENTO PARA ESTE 'PIE' ES SÚPER SENCILLO. LA COCCIÓN DEL RELLENO EN EL HORNO DE MICROONDAS ES RÁPIDA, Y LA COCINA NO SE CALIENTA COMO SUCEDÉ CON EL HORNO TRADICIONAL.



01 Derrita la mantequilla en el microondas.



02 Vierta sobre las hojuelas con azúcar.



03 Coloque en un molde para 'pie'.



04 Una los primeros cuatro ingredientes del relleno.



05 Cocine en potencia alta por 5 minutos.



06 Revuelva bien con una espátula.



07 Agregue las nueces y mezcle.



08 Agregue las chispas de chocolate.



09 Vierta sobre la concha fría.



La idea es que el relleno de este pastel luzca vetado al partirlo. De allí que una vez que se añaden las chispas de chocolate, conviene revolverlo únicamente hasta que éstas se hayan distribuido bien por toda la crema, sin que se mezclen por completo.



SOFY GUARDIA

A SOFY GUARDIA DE DURÁN LA HEMOS TENIDO VARIAS VECES COMO INVITADA EN 'A LA MESA' Y CADA VEZ NOS SORPRENDE CON SU CREATIVIDAD Y DESTREZA EN LA COCINA. ¡CON EL MICROONDAS ES UNA EXPERTA!

Si quisiéramos usar una sola palabra para describir a nuestra invitada de hoy podríamos usar incansable. Y es que Sofy, sin lucir ni hiperactiva ni acelerada, siempre está haciendo algo, siempre tiene un proyecto entre manos y a todos les inyecta ese entusiasmo que siempre la ha caracterizado. Desde que era una niña y empezó su "primera empresa" de manualidades y dulces, Sofy no ha parado de crear cosas bellas, siendo su último proyecto **Días de Sofy... unos son de sal y otros de azúcar**, un práctico libro de cocina que seguro pronto estará entre los favoritos de todos los que cocinan, porque contiene una mezcla fabulosa de recetas para todos los días y para eventos especiales. En la Cocina de Sofy no hay evento ni muy pequeño ni demasiado grande. A cada cliente se le atiende con el mismo esmero y no hay pedido que salga sin haber pasado por la inspección final de Sofy, "sólo para cerciorarse de que no le falta ni un detalle". Y no importa cuánto trabajo haya que sacar ni hasta qué hora haya que quedarse, a Sofy siempre la encontramos con una sonrisa.

SOFY GUARDIA DE DURÁN - LA COCINA DE SOFY
Calle 69 este, San Francisco
Teléfono: 301-3366 - Fax: 301-3372
Celular: 6677-0748
Correo electrónico: ventas@lacocinadesofy.com

Corvina al microondas



INGREDIENTES

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de mantequilla
- 2 dientes de ajo picaditos
- 1/4 taza de vino blanco
- 1 cda. de pimienta rosada en granos
- Harina para rebozar
- Sal y pimienta
- Tomillo, romero o eneldo para decorar

PROCEDIMIENTO

En un *pyrex* o recipiente de vidrio coloque el aceite, la mantequilla y el ajo.

Lleve al microondas en potencia alta por un minuto. Condimente los filetes de corvina con sal y pimienta. Páselos ligeramente por un poquito de harina. Coloque los filetes en el recipiente con la mezcla de aceite y ajo, y rocíe con la hierba fresca de su preferencia. Lleve al microondas en potencia alta de 3 a 5 minutos. Retire. Agregue el vino y devuélvalo al microondas por 5 minutos más en potencia alta o hasta que el pescado esté listo (puede ser menos tiempo si el corte del filete es delgado).

Paella vegetariana al micro

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 2 dientes de ajo picadito
- 2 a 3 cdas. de aceite
- 2-1/2 tazas de agua caliente
- 2 sobres de caldo de pollo en polvo
- 1/2 cebolla cortada en julianas
- 1/2 taza de hongos en rebanadas
- 1 pimiento en julianas
- 1/2 cabeza de brócoli o coliflor en gajitos
- 1/2 lata de alcachofas
- 1 lata pequeña de maíz escurrido
- 1/2 taza de *petit pois*, pasados por agua
- Pimiento morrón en tiras para decorar al final

PROCEDIMIENTO

En un *pyrex* coloque el aceite y el ajo y lleve al microondas por 1 minuto a potencia alta. Agregue la cebolla y el pimiento. Lleve al microondas por 2 minutos. Retire, agregue 1 cucharada adicional de aceite de oliva o mantequilla, el arroz, el agua y el caldo de pollo en polvo. Revuelva bien. Tape con papel plástico y ábralo unos huequitos. Lleve al microondas por 10 minutos a potencia alta. Retire, revuelva y lleve nuevamente por 8 minutos más aproximadamente o hasta que el arroz esté listo y el agua se haya consumido. Coloque el arroz en una



paellera para tener una linda presentación. Agregue el resto de los vegetales, revuelva y decore a su gusto. Lista para servir.





Cuando puedes cocinar varios platillos al mismo tiempo,

la imaginación vive.

Estufas Samsung, con dos zonas de temperatura independientes en el horno.

FTQ352IWUX

SAMSUNG

Pudín de chocolate



INGREDIENTES

- 2 tazas de pan de molde, sin bordes, cortado en trozos
- 3/4 taza de leche
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cditas. de mantequilla
- 1/4 taza más 2 cucharadas de cacao en polvo
- 3 huevos batidos

PROCEDIMIENTO

En una vasija caliente la leche en el microondas. Retírela y agréguele el pan.

Deje el pan remojando por 30 minutos para que se suavice y desmenuce por completo. Revuelva bien y agregue el azúcar, la mantequilla y el cacao, mezcle todo muy bien. Lleve esto al microondas por 5 minutos, deteniéndolo una vez a la mitad del tiempo para revolver.

Retire del microondas y agregue los huevos batidos y mezcle bien nuevamente. Engrase un molde de semicírculo profundo y vierta allí la mezcla.

Tape el molde con papel plástico. Lleve la mezcla al microondas por 6 minutos a potencia alta. Luego destape y cocine por 5 minutos más. Deje refrescar y refrigere hasta el momento de servir. Acompañe con crema de vainilla, manjar o sirope de chocolate.



Su cava, donde la desee

SAMSUNG se energilló en presentar su nueva vinera RW521DASSI, con un nuevo concepto en diseño y funcionalidad. Regalo ideal para los aficionados al vino.



Esta excepcional nevera para vinos tiene capacidad para un máximo de 52 botellas, y cuenta con dos zonas de enfriamiento independientes, para vinos tintos y blancos, alcanzando en cada una su temperatura óptima. El diseño vanguardista de la vinera SAMSUNG combina la elegancia de los paneles de madera horizontales en las parrillas y la modernidad de una puerta hecha de acero inoxidable y vidrio templado con protección UV. Ideal para ser utilizada en la sala, el comedor, el estudio, la recámara, donde se le ocurra.



COCIMIENTO UNIFORME

Los hornos de microondas SAMSUNG que incorporan el Sistema Triple de Distribución (TDS) generan ondas desde tres ubicaciones distintas en vez del punto único de los hornos convencionales, logrando cocinar sus recetas de manera uniforme, en menos tiempo y con menor consumo de energía eléctrica.

2 PLATILLOS AL TIEMPO DE 1

Los hornos eléctricos empotrables SAMSUNG con Dual Convection System (Sistema de Doble Convección) permiten hornear dos comidas totalmente distintas a temperaturas y tiempos diferentes de forma simultánea, sin mezcla de olores ni sabores.



PROTECCIÓN DURADERA

La cubierta de Bio-Cerámica que cubre el interior de los hornos de microondas y hornos eléctricos SAMSUNG protege la superficie contra utensilios con punta, sustancias abrasivas y otros maltratos, extendiendo la vida útil del equipo.



La receta "light" Calabacines a la provenzal

INGREDIENTES

3 tazas de calabacines rebanados
Sal y pimienta
1 cdta. de orégano
1 diente de ajo picadito
1/2 taza de cebolla picadita
1 taza de tomate picadito
Spray antiadherente

PROCEDIMIENTO

Sazone los calabacines con sal, pimienta y orégano. Reserve. Coloque el ajo, la cebolla y el tomate en un tazón que pueda ir al microondas. Cocine tapado por 3 minutos en potencia alta. Coloque las ruedas de calabacín en un molde refractario previamente rociado con spray antiadherente. Rocie con la salsa



de tomate que preparó y cocine tapado por 4 minutos en potencia alta. Deje reposar por 3 minutos y sirva. Rinde 4 porciones de 31 calorías cada una.



TUS NOTAS

SAMSUNG
Cuando ahorrar energía está en tu naturaleza,
la imaginación vive.

Nuevos aires acondicionados Crystal de Samsung, con Smart Saver que ahorra hasta un 31% de energía.

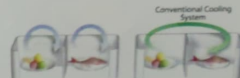
SAMSUNG

Twin Cooling: máxima eficiencia, mínimo consumo

Enfriar de forma independiente el congelador y la refrigeradora es una tecnología que optimiza la temperatura en ambos compartimentos, a la vez que controla el consumo energético

Cada vez es mayor la preocupación de los panameños por los continuos incrementos en la tarifa eléctrica, con la consecuente disminución en su calidad de vida para poder compensar el aumento en la factura de electricidad. Samsung Electronics se hace eco de esta genuina necesidad con su tecnología Twin Cooling. El sistema de refrigeración tradicional consta de un evaporador y un abanico que distribuyen el aire frío hacia ambos compartimentos de la refrigeradora, obligando a que éstos estén comunicados por la parte trasera, lo que causa la transferencia de olores de un lado al otro y un

TWIN cooling System™



Maintaining Optimum Humidity

mayor consumo de energía, ya que el sistema trabaja más forzado. La tecnología Twin Cooling de Samsung, disponible en la mayoría de sus modelos de refrigeradoras Side-By-Side, consiste en la utilización de dos evaporadores y dos abanicos, uno en el congelador y otro en la nevera, permitiendo que estos compartimentos estén totalmente aislados, lo que evita la transferencia de olores de un alimento fresco a uno congelado.

CoolSelect Zone™

Con 5 modos de enfriamiento, que le permiten seleccionar la temperatura necesaria con sólo el toque de un botón.



RAPIDO ENFRIAMIENTO

Cada evaporador y abanico trabajando en forma independiente, da como resultado un control real de la temperatura en menos tiempo. Además, esta operación permite mantener estable la temperatura de cada uno de los compartimentos.

AHORRO ENERGÉTICO

Al concentrar el trabajo de enfriamiento de cada evaporador en una sola área del refrigerador, se reduce el esfuerzo total del sistema, consumiendo menos energía y por ende se logran ahorros de hasta 30% de electricidad.

COOL SELECT ZONE

Esta "nevera dentro de la nevera" es un compartimento que brinda cinco condiciones de temperatura y humedad para lograr distintos resultados: Quick Cool, Thaw, Soft Freeze o Zone Cool. Ofrece la temperatura óptima para cada alimento.

30 minutos Pudín de brócoli



INGREDIENTES

- 2 tazas de flores de brócoli
- 1/4 taza de cebolla picadita
- 1 diente de ajo picadito
- 2 cdas. de mantequilla
- 4 rebanadas de pan integral
- 4 huevos
- 1/2 taza de leche evaporada
- 1/2 cda. de sal
- 1/4 cda. de pimienta
- 1 taza de queso suizo rallado

PROCEDIMIENTO

Coloque el brócoli con la cebolla, el ajo y la mantequilla en un tazón de vidrio. Cocine tapado por 4 minutos en potencia alta. Reserve. Rocíe un molde cuadrado que pueda

ir al microondas con *spray* antiadherente. Coloque en el fondo las rebanadas de pan y encima la mezcla de brócoli. Aparte, bata los huevos. Agregue la leche, la sal, la pimienta y el queso. Mezcle bien. Vierta sobre el pan con el brócoli. Cocine en el microondas, tapado, por 5 minutos en potencia alta. Destape y cocine en potencia media alta por 4 minutos más. Deje reposar por 3 minutos antes de servir. Rinde para 4-6 porciones.



Barras de 'cheesecake' con melocotones



INGREDIENTES

Base

- 1-1/2 taza de galletas dulces molidas
- 3/4 barra de mantequilla derretida

Relleno

- 2 paquetes de queso crema de 8 onzas
- 2/3 taza de azúcar
- 1 cda. de vainilla
- 1 cda. de ralladura de limón
- 2 huevos
- 1/3 taza de crema de batir
- 1 lata pequeña de melocotones en almíbar

PROCEDIMIENTO

Base: Mezcle las galletas molidas con la mantequilla derretida y coloque en la base y laterales de un molde refractario cuadrado, presionando bien para que quede compacto. **Relleno:** Aparte, bata

bien los quesos hasta que estén cremosos. Agregue el azúcar, la vainilla y la ralladura de limón. Bata bien. Agregue los huevos uno a uno y siga batiendo. Por último agregue la crema y mezcle bien. Escorra bien los melocotones y pique en pedacitos. Agregue a la crema anterior. Vierta sobre la base de galletas y distribuya parejo. Coloque un tazón pequeño al revés en el centro del microondas y ponga el molde sobre este tazón de forma que no toque la base del microondas. Cocine por 15 minutos en potencia media. Refrigere por lo menos una hora antes de servir. Rinde para 8 porciones.

SAMSUNG

Cuando lavar se siente natural,
la imaginación vive.



WD8122CVB/XAP

AIRWash

Ahorre agua y prolongue el tiempo de vida de su ropa con Airwash, que a través de la liberación de aire caliente, elimina los malos olores de su ropa sin tener que lavarla.



SILVER WASH

La tecnología Silverwash de Samsung, libera millones de iones de plata que eliminan el 99.9% de las bacterias al lavar su ropa.

SAMSUNG

SAMSUNG

Cuando está en nuestra naturaleza cuidar del ambiente,
la imaginación vive



Conscientes con nuestro compromiso con el planeta, en Samsung Electronics procuramos fabricar productos más eficientes, utilizando materiales y tecnologías que ayudan a minimizar el impacto que puedan tener sobre el ambiente y permitiéndote vivir de una forma más inteligente, saludable y verde.

Centro de Contacto
800-7267
www.samsung.com

SAMSUNG